

Quel type d'orgasme me correspond ?

*Ce questionnaire est une **invitation à la découverte de soi**. Il ne cherche pas à étiqueter ou comparer, mais à vous aider à mieux comprendre votre propre corps, vos sensations et vos préférences.*

Prenez le temps d'y répondre en toute sincérité, sans attente.

Respirez, écoutez, notez vos ressentis.

Il n'y a pas de bonne réponse — seulement la vôtre.

Les zones de plaisir et d'orgasme

• Clitoridien

- ☐ Ai-je tendance à préférer les stimulations externes ?
- ☐ Mon plaisir monte-t-il rapidement ?
- ☐ Ai-je besoin d'un contact précis, régulier, rythmé ?
- ☐ Après l'orgasme, ai-je besoin d'une pause ou d'un éloignement du contact ?

• Vaginal

- ☐ Est-ce que je ressens du plaisir à l'intérieur, au-delà de la vulve ?
- ☐ Mes sensations sont-elles diffuses, lentes, enveloppantes ?
- ☐ Ai-je déjà ressenti une vague chaude ou un plaisir « qui s'étend » dans tout le bassin ?

• Point G

- ☐ Ai-je déjà remarqué une zone plus sensible à l'intérieur, sur la paroi antérieure du vagin ?
- ☐ Suis-je sensible à une stimulation rythmée, un peu plus ferme ?
- ☐ Ai-je déjà ressenti des émotions ou une envie de pleurer pendant le plaisir ?

• Col utérin

- ☐ Ai-je déjà ressenti une sensation profonde, presque spirituelle, lors d'une pénétration lente ?
- ☐ Ai-je déjà ressenti le besoin d'un contact long, sans mouvement brusque ?
- ☐ Le plaisir m'a-t-il déjà donné la sensation d'être « ouverte au monde » ?

• Anal

- ☐ Suis-je à l'aise avec cette zone, dans la confiance et la lenteur ?

☐ Ai-je déjà ressenti un plaisir différent, plus intérieur, par cette voie ?

☐ Ai-je tendance à vivre le plaisir comme un lâcher-prise complet ?

- **Mammaire / du cœur**

☐ Les caresses sur ma poitrine me procurent-elles des frissons ?

☐ Ai-je déjà senti le plaisir naître d'un regard, d'une émotion, d'une tendresse ?

☐ Ai-je déjà ressenti le cœur s'ouvrir en même temps que le plaisir corporel ?

Mon rapport au plaisir

☐ Est-ce que je ressens facilement mes sensations corporelles ?

☐ Ai-je tendance à contrôler mon plaisir ou à m'abandonner ?

☐ Est-ce que je me sens à l'aise pour exprimer ce que j'aime ?

☐ Ai-je confiance en mon corps, en mes réactions, en mon rythme ?

☐ Le plaisir pour moi, c'est plutôt : un feu, une vague, un souffle, une tendresse, une union... ?

Mon rapport à l'orgasme de l'autre

☐ Suis-je à l'aise à l'idée de donner du plaisir à l'autre ?

☐ Ai-je le sentiment de savoir comment susciter l'excitation ou l'orgasme chez mon/ma partenaire ?

☐ Est-ce que j'écoute réellement les réactions de l'autre, ses respirations, ses mouvements ?

☐ Ai-je tendance à vouloir « réussir » à donner un orgasme, comme une preuve de mon implication ?

☐ Est-ce que je me sens frustrée ou insatisfaite si l'autre n'atteint pas l'orgasme ?

☐ Est-ce que je me permets de donner du plaisir par envie, pas par devoir ?

☐ Ai-je déjà ressenti de la joie ou de la puissance à travers le plaisir que j'offre ?

☐ Suis-je capable de rester connectée à moi-même pendant que je donne du plaisir ?

L'amour charnel est un dialogue, pas une performance.

Donner du plaisir, c'est offrir une présence consciente, pas un résultat.

Et après ?

Ce questionnaire est une première étape vers une meilleure connaissance de vous-même. Il peut révéler vos zones de sensibilité, vos envies, vos blocages ou vos élans.

Si vous souhaitez aller plus loin, approfondir ces découvertes, ou comprendre ce qui favorise ou freine votre plaisir, je vous accompagne en consultation individuelle ou de couple.

 sandra-frieden-sexotherapeute.com

 En cabinet ou en visioconsultation

Ensemble, nous explorerons vos sensations avec douceur, respect et curiosité.